

УДК 796.011.3-057.87

## СУТНІСТЬ ТА СМИСЛОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ТВОРЕНІ НОВОЇ ЯКОСТІ ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ

**С.О.Сичов**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Національний технічний університет України  
"Київський політехнічний інститут"*

У статті розкривається сутність та смислові характеристики цінностей фізичної культури і їх вплив на якість людського життя з точки зору еволюційних процесів розвитку суспільства, яке відбувалось на різних історичних етапах.

**Ключові слова:** культура, цінності, фізична культура, якість, людина, суспільство.

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. При визначенні поняття фізичної культури відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що вона складає невід'ємну сторону, як матеріальної, так і духовної культури суспільства. Як різнобічне суспільне явище, вона пов'язана з багатьма іншими сторонами соціальної дійсності [5].

Найважливішою особливістю культури є відтворення людини у всій цілісності і всебічності її існування, що в цілому можна уявити як найвищий ступінь благородства, натхненності й олюднення природних і соціальних умов життя і людських стосунків, засвоєний теперішнім і переданий наступним поколінням. Тому дослідження проблеми цінностей фізичної культури для розвитку людства і впливу їх на якість життя потребує вивчення з точки зору історичних аспектів виникнення, розвитку у соціумі і становлення основних підходів у світовій практиці.

Історія розвитку людства, характерними символами якої завжди було прагнення людини до прогресу, пізнання законів природи і соціуму, свідчить про те, що для усіх соціально-історичних формацій незмінним залишалося прагнення людей жити якомога довше і не страждати від хвороб, народжувати і виховувати життєздатне потомство. Багато авторів визначали, що кожна суспільно-історична формація намагалася знайти розв'язання цієї проблеми, яке б відповідало створеним економічним, культурним умовам, панівним уявленням про світ і місце людини в ньому [2; 9; 10; 12].

Тема дослідження є складовою науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України. Дослідження виконано в рамках науково-дослідної теми «Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури», державний № 0107U000271, що здійснювалося на кафедрі теорії та методики фізичного виховання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут».

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі історичних аспектів сутності та смислових характеристик цінностей фізичної культури і їх вплив на якість людського життя. Відповідно до поставленої мети досліджено еволюцію наукових поглядів на цю проблему у психолого-педагогічних науках та становлення нормативно-правової бази щодо її розв'язання у вітчизняній соціальній практиці.

Далеке минуле людства не було простим накопиченням несвідомого у житті, воно містило зародки емпірично віднайдених способів виживання, зміцнення здоров'я, лікування хвороб, збереження потомства. У міру накопичення досвіду і відокремлення людини від природи, усвідомлення себе не тільки біологічною, але й соціальною істотою відбувається зміна у ставленні людини до себе, до свого здоров'я й тіла. Це спровокувало зміну способів реагування людини на події, що відбувалися навколо неї, на формування нових соціальних моделей поведінки й корекцію життєдіяльності. Людина почала сприймати своє тіло як об'єкт цілеспрямованого впливу, вона спостерігала за своїм життям і робила висновки, помічаючи причинно-наслідкові зв'язки між здоров'ям, фізичними якостями і можливостями впливати на свій фізичний розвиток у процесі життєдіяльності.

Одна з найбільш ранніх цивілізацій, які належать перші невпевнені кроки на шляху до усвідомлення причинного зв'язку між станами «здоров'я-хвороба» і фізичного розвитку – вавилонська. Вона існувала приблизно IV тис. років до н.е., тобто до того, як релігія, наука і мистецтво набули організованих форм. Пояснення причинності хвороб і здоров'я для вавилонян було логічним, а досвід фізичного оздоровлення людини став органічною частиною релігійної практики [7; 9].

Аналіз досягнень ще однієї визначної цивілізації древності – Єгипетської – свідчить про те, що єгиптяни з успіхом застосували в храмах, побудованих на честь цілителя Імхотепа, ту атмосферу для хворих, яка й у наші дні може бути визнана найбільш корисною для здоров'я людини. І хоча стародавні єгиптяни ще не оперували поняттям «фізична культура», але їм вдалося з успіхом застосовувати її компоненти – культуру дозвілля, емоційне розвантаження, фізичні та військові вправи, отримання позитивних емоцій для зміцнення здоров'я. На власному досвіді ми також переконуємося у великому оздоровчому впливі на людський організм мистецтва, подорожей, заняття, хобі тощо [7].

Вавилоняни і єгиптяни справили певний вплив на практику оздоровлення душі і тіла в стародавній Іудеї. Найсильнішою рисою давньоєврейської медицини було її профілактичне начало і можливість уникнути хвороб. Завдяки цій спрямованості медицини в релігійних текстах давніх євреїв проповідуються дотримання певних правил і норм для зміцнення тіла і збереження здоров'я. Ці приписи відображають спосіб життя давніх народів, але окремі з них залишаються цінними і сьогодні.

Перший значний період пізнання персами проблем власного здоров'я розпочався десь у середині I тисячоліття до н.е. джерело інформації про стародавню перську філософію – «Зандавеста», одна з книг якої – «Венідад» – містить декілька розділів, присвячених проблемам здоров'я і хвороб. Для персів властивим було переконання, що дотримання моральних чеснот робить спосіб життя людини здоровим. Його складники – профілактика й особиста гігієна, здоровий розум і здорове тіло, добрі справи і хороші думки – традиційно у Персії розглядалися як шлях до збереження і зміцнення здоров'я. Погляди персів на здоров'я, хвороби, фізичні вправи, здоровий спосіб життя виявили себе у набутках інших народів, зокрема держав Далекого Сходу, таких як Стародавня Індія та Стародавній Китай.

У Стародавній Індії, як у жодній країні давнини, була поширена ідея відмови від земних радощів буття заради можливості пізнати інше життя у майбутньому. Слід відзначити, що таке ставлення давніх індусів до існування метою якого було повне відсторонення від земних пристрастей, відхід від реалізації себе в земному житті й пошук внутрішньої гармонії, був довго не зрозумілим й чужим культурній традиції дотримання способу життя людей Заходу, у якій людині відводиться роль дієвого й цілеспрямованого творця своєї долі, активного перетворювача природи й соціуму. Але і стародавня Індія залишила духовну спадщину у вченнях буддизму, яке дає змогу зрозуміти погляди давніх індусів на загальну культуру життя цієї країни [10].

Цікавим ученням про людину, фізичний розвиток, її спосіб життя і здоров'я, науковий і прикладний інтерес до якого не зникає й сьогодні, є система оздоровлення Стародавнього Китаю. Це вчення можна розглядати як прообраз сучасного системного підходу до вивчення людини і питань збереження її здоров'я. Концепція єдиного організму, неподільності психічного і тілесного, окремого органа й усього організму – основа розуміння давньокитайськими цілителями станів здоров'я і хвороби, умов активного довголіття. У східній філософії завжди акцентувалося на єдності психічного і тілесного в людині. Так, китайські мислителі вважали, що дисгармонія організму виникає в результаті психічної дисгармонії, а також неучтво, яке вважалося загальною причиною усіх хвороб. Помірність в усьому, природність і подолання неучтва – основні складові здорового життя, що визначає фізичне і психічне благополуччя людини. Найкраще ця концепція викладена у вченні про два світових начала – «їнь» і «янь», про канали організму, про п'ять першоелементів (У-СИН – п'ять начал) і енергію «Чи» [1; 3; 12].

Сучасне розуміння прямої залежності культури людини і стану її здоров'я, яке визначає можливості розв'язання біологічних і соціальних завдань, базується на уявленнях представників давніх цивілізацій і суттєво доповнюється вченнями талановитих філософів класичної епохи, зокрема Стародавньої Греції. Греки дуже високо цінували здоров'я, вправне тіло. Цього можна досягнути у результаті фізичних вправ, харчових обмежень, відновлення організму після навантажень, постійного тренування волі й характеру. Так, у Стародавній Греції фізична культура відігравала в житті громадян значну роль. За дослідженням О.О.Гречанюка [4], завданням фізичної культури того часу було виховання

повноцінного здорового громадянина – воїна полісу, а також підготовка до участі в загальногрецьких і місцевих змаганнях. Залежно від економічного, політичного й культурного розвитку, військової організації навчання та системи виховання визначалися засоби й методи фізичного виховання. Таким чином у Давній Греції спостерігається зародження педагогічної теорії фізичного виховання. У працях і трактатах Аристотеля, Демокрита, Платона, Сократа та інших видатних мислителів того часу є багато висловлювань про фізичну культуру як складову частину загальної культури, виховання й освіти людини, про її значення для підростаючого покоління [2; 8].

У Давньому Римі питанням фізичної культури також приділяли значну увагу. Так, молоді римляни, як зазначає Ю.Г.Коджаспіров, використовували фізичні вправи в душі римського функціонального мислення, елементарного здорового глузду і вчилися плавати, бігати, стрибати, метати знаряддя, фехтувати тощо [6, 14]. Про важливість занять фізичними вправами для здоров'я і фізичного розвитку писали у своїх творах давньоримський мислитель Квінтіліан, філософ Сенека, поет Ювенал, лікар Гален. Але Ювенал, вимагаючи, щоб був «у здоровому тілі – здоровий дух», зазначав, що одне автоматично не забезпечує іншого.

У середньовіччі дивним чином переплелися досить суперечливі течії: греко-римської ідеї, відродження ранньохристиянського руху, надприродна демонологія і вплив Сходу, зокрема Китаю та Індії, які зберегли і продовжували культивувати досвід оздоровчих систем, фізично-духовну культуру. При визначенні здобутків Середньовіччя у розв'язанні проблем здоров'я і фізично-духовної культури необхідно відзначити парадоксальне поєднання регресу й прогресу наукової думки і практичного досвіду того періоду, який можна назвати епохою вражаючих контрастів у розумінні людини, її сутності, способу життя та культури.

XV ст. можна вважати перехідним періодом від Середньовіччя до сучасного світу. Загальним знаменником великих інтелектуальних досягнень того періоду у розумінні значення цінностей фізичної культури для збереження здоров'я стала впевненість у можливостях самої людини вивчити себе і усвідомити свої проблеми за допомогою спостережень і аналізу. Це знайшло відображення й у пропорційно складених мускулістих скульптурах Мікеланджело, у чудових релістичних життєствердних полотнах Леонардо да Вінчі, Рафаеля, Тиціана, Веронезе. Це нове відкриття людини у її земному існуванні ле-

жить, на нашу думку, в основі поняття «гуманізм епохи Відродження» й дає змогу осмислити і визначити сферу цінностей фізичної і духовної культури людини того періоду.

У вітчизняній історії X–XII ст. під час князювання Олега, Ігоря, Ольги, Святослава, Володимира, Ярослава Мудрого внаслідок поступового об'єднання стародавніх слов'янських племен розбудовувалася Київська Русь. До нас дійшли деякі звістки про те, як наші пращури зміцнювали своє здоров'я та удосконалювали свої фізичні якості, організовуючи змагання та ігри, основну роль у яких відігравала фізична сила та спритність. Популярними самобутніми вправами були піднімання та кидання каміння, колод, вагових гир, піднімання та перенесення жорен, ковадла, боротьба, кулачні бої. Серед бойових вправ були поширені їзда верхи на конях, фехтування на мечях, стрільба з луку, метання списа, вправи з булавою. Військово-фізична підготовка у Київській Русі була на високому рівні, що відзначали її вороги. Народні традиції фізичної і духовної культури українців мають історичні, соціальні, релігійні, економічні та культурологічні корені, про що свідчать дослідження В.І.Завадського, А.В.Цюсю [13], Д.І.Яворницького [14], В.Ю.Січинського [11] та інших вітчизняних учених.

Узагальнюючи наведене, зазначимо, що розвиток наукових ідей є процесом безперервним, його важко розділити за століттями. Проте, керуючись історичним методом в оцінюванні досягнутого, описі ретроспективи виникнення й розв'язання проблеми цінностей фізичної культури особистості, відзначимо, що найсуттєвішими віхами були створені умови життєдіяльності у Стародавній Греції, а гуманісти і художники Ренесансу прославили життєву енергію людини. Епоха Відродження і наступні за нею декілька століть піднесли дослідження цінностей фізичної і духовної культури на якісно новий рівень. У цей час до фізичного і психічного компонентів додається соціальний, водночас розвивається теологічна концепція фізичної культури і способу життя, релігія прагне пристосуватися до змінених умов соціального розвитку. Теоретичні розвідки цієї концепції стосуються якісно нових зв'язків людини з Богом, а практичні аспекти переважно спрямовані на утримання пастви від спокус суспільства розвинених виробничих відносин.

Потреба використання багатого історичного досвіду людства у розв'язанні питань збереження і зміцнення здоров'я людей шляхом використання цінностей фізичної культури, залучення кращих світових здобутків уче-

них і практиків для віднайдення механізмів впливу на вибір людини біологічно і соціально перспективних моделей поведінки особливо актуальні в тій критичній ситуації, що зараз склалася зі здоров'ям населення в Україні.

Історична спадщина дає можливість визначити головні цінності фізичної культури і їх значення для розвитку і створення нової якості людського життя.

---

---

#### ЛІТЕРАТУРА

1. *Абаев Н.В.* Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае / Н.В.Абаев. – Новосибирск: Наука, 2-е изд., 1989. – С. 83-97.
2. *Богомолов А.С.* Античная философия / А.С.Богомолов. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 368 с.
3. *Гоголев К.* Индия. Китай. Япония / К.Гоголев. – 4-е издание, испр. и доп., 2004. – 486 с.
4. *Гречанюк О.О.* Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н.е - IV ст. до н.е.): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О.Гречанюк. – Волинський державний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 16 с.
5. *Закон України «Про фізичну культуру і спорт»* від 24 грудня 1993 р. зі змінами та доповненнями / Верховна Рада України: офіц. вид. – К.: Парламентське вид-во, 2006. – ст. 1, 2.
6. *Коджаспиров Ю.Г.* Физическая культура раннего христианства / Ю.Г.Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12. – С. 11-16.
7. *Лосев С.В.* Философия, мифология, культура / С.В.Лосев. – М.: Политиздат, 1991. – 623 с.
8. *Надточаев А.С.* Философия и наука в эпоху античности / А.С.Надточаев. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 107 с.
9. *Пекарик А.М.* Філософія: [підручник] / А.М.Пекарик. – К.: Промінь, 2004. – 480 с.
10. *Радхакришнан С.* Индийская философия / С.Радхакришнан. В 2 Т. – Т. 1. – М.: Мысль, 1993. – 402 с.
11. *Січинський В.Ю.* Чужинці про Україну / В.Ю. Січинський. – К.: Довіра, 1992. – 256 с.
12. *Фэн Ю-Лань.* Краткая история китайской философии / Фэн Ю-Лань. – СПб: Евразия, 1998. – 376 с.
13. *Цьось А.В.* Про систему вдосконалення запорізьких козаків / А.В.Цьось, В.І.Завадський // Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 44-62.
14. *Яворницький Д.І.* Історія запорізьких козаків / Д.І.Яворницький. – К.: Наукова думка, 1990. – 580 с.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2010 р.